

1. Пояснительная записка

В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Организация физического воспитания по комплексной программе способствует установлению единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательных школах. Важнейшие требования к уроку: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий; формирования у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой

Рабочая программа по физической культуре, разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Письмо от 07.07.2005 года №03-1263 Минобрнауки «О примерных программах по учебным предметам Федерального базисного учебного плана»;
2. Приказ МО РФ от 05.03.2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных

образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», (Минобрнауки РФ от 03.06.2008 года № 164, от 31.08.2009 года № 320, от 19.10.2009 года № 427).

3. Комплексная программа физического воспитания, 1-11х классы. Авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. М: «Просвещение», 2011 год.

4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Методические рекомендации АКИПКРО.

Программа адресована обучающимся 3-х классов общеобразовательных школ. Рассчитана на 68 часов при двух занятиях в неделю. Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения обучающимися 10-11х классов основ физической культуры.

Программа регламентирует объем содержания образования. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательные-игровые упражнения.

Концепция программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Учебный предмет входит в **образовательную область** «Физическая культура».

Цели изучения:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных способностей, повышение работоспособности, воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Учебный предмет «Физическая культура» в старшей школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Сроки реализации программы: 2021– 2022 учебный год.

Особое внимание в настоящее время, уделяется программному обеспечению в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Система оценки достижения обучающихся.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Согласно локальному акту образовательного учреждения обучающиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения, навыки)

Отметка «5» ставится, если: упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно;

- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными.

- упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно;

- в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3» ставится, если:

- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки;

- в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка «2» ставится, если:

- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками;

- в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5»- выставляется, за ответ в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его производя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется, за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимания материала программы.

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Особенностью урочных занятий является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры: (волейбол, баскетбол).

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Отличительные особенности планирования уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по географии должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории видов спорта зарождавшихся в России, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории

образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся взаимодействовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами,

использовать понятие и его свойства при решении задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения
- Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
 - составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
 - активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к подготовке обучающихся.

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Техника и правила безопасности при занятиях физической культурой.
- Дыхание во время выполнения упражнений.
- Пагубность вредных привычек.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные)

ВОЛЕЙБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

- Основная стойка, перемещение правым, левым боком в стойке, выход к мячу.
- Прямая нижняя подача через сетку
- Прием и передача мяча снизу
- Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении правым, левым боком).
- Учебная игра.

БАСКЕТБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

- Основная стойка игрока, передвижение в стойке игрока, остановка прыжком.

- Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, с шагом, со сменой места после передачи
- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
- Ведение мяча правой и левой рукой.
- Учебная игра.

ГИМНАСТИКА

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Основы выполнения гимнастических упражнений.

- Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; их колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием
- Ходьба по бревну (по гимнастической скамейке) с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении)
- Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки)
- Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; равновесие; мост.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Высокий старт.
- Бег 30, 60,100 м., равномерный бег до 2000 м., бег с ускорением, челночный бег 3*10м, 5*10м., Бег из различных И.п.
- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Метание малого мяча на дальность.
- Метание гранаты на дальность.
- Прыжки в высоту способом «перешагивание»
- Прыжки в длину с места.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в содействии.

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Х класс

Основы знаний

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери; подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Выполнение физических упражнений средство повышения работоспособности. Проведение внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Строевые упражнения

Повороты в движении кругом.

Легкая атлетика

Бег 100 м. Старт в эстафетном беге. Бег до 4 км (девушки). Бег до 5 км (юноши). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м.

Подвижные игры. Спортивные игры.

Баскетбол – передвижение в нападении и защите; ловля высоколетящих мяче в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча, броски по кольцу; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра.

Волейбол – передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; прием снизу; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; блокирование нападающего удара стоя на подставке; прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2, нападающий удар или передача в прыжке; прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку; прием мяча снизу

одной рукой с падением, верхняя прямая подача; блокирование нападающих ударов, двусторонняя игра.

Кроссовая подготовка

Кросс до 3 км – девушки, до 5 км – юноши.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 300 м, мин, с	15,0	16,0	17,0			
3. Бег 2000 м, мин, с				10,10	11,40	12,40
4. Бег 3000 м, мин, с				Без учёта времени		
5. Бег 800 м, мин, с	2,37	2,47	3,00			
6. Бег 5000 м, мин, с	Без учёта времени					
7. Прыжок в длину, см	440	400	340	375	340	300
8. Метание гранаты 500 г – девушки, 700 г – юноши, м	32	26	22	18	13	11
9. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8			
10. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз				22	17	13
11. Кросс 2000 м, мин, с				11,00	12,20	13,20
12. Кросс 3000 м, мин, с	15,30	16,30	17,30			

Содержание программы по физической культуре

1 четверть – 17 часов	2 четверть – 17 часов	3 четверть 20 часов	4 четверть – 14 часов
1. Легкая атлетика с кроссовой подготовкой – 12 часов 2. Подвижная игра «Русская лапта» – 5 часов	1. Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов 2. Волейбол – 9 часов	1. Баскетбол – 12 часов 2. Футбол – 8 часов	1. Легкая атлетика с кроссовой подготовкой – 10 часов 2. Подвижная игра «Русская лапта» - 4 часа

**Календарно – тематическое планирование 10 класс
1 четверть - 17 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1.Основы знаний по предмету. 2.Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике (улица). 3.История спорта (легкая атлетика видео фильм), Техника выполнения упражнений норм комплекса ГТО- видеоролик.
2		Низкий старт. Прыжки в длину	1.Строевая подготовка. 2.Повторить технику низкого старта, выбегание с низкого старта. 3.Повторить прыжок в длину с места на технику выполнения. 4.Встречная эстафета.
3		Беговые упражнения. Финиширование.	1.Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. 2.Повторить финиширование. 3. Повторить прыжок в длину с места. 3.Игра «Пятнашки».
4		Бег 30 м.	1.К.У.- бег 30 метров на время. 2.Прыжок в длину с места. 3.Игра «Мяч капитану»
5		Медленный бег. Прыжки в длину с разбега СП. «Согнув ноги»	1.Медленный бег до 5 минут. 2.Сдача теста: прыжок в длину с места на результат. 3.Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги» 3.Игра «Вышибало».
6		Эстафетный бег	1. Сдача теста:челночный бег 3x10 м. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Встречная эстафета.
7/8		Метание тен. мяча Эстафетный бег	1.Сов. метания мяча с разбега. 2.Передача эстафетной палочки 3.Эстафета по кругу
9		Бег 60 м	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП на тренажерах.
10		Совершенствован ие техники	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений
		метания гранаты на дальность.	

11		Равномерный бег 10 мин чередование бега с ходьбой.	Равномерный бег.
12		Совершенствован ие техники спринтерского бега. Бег 100 м (к).	Высокий и низкий старт. Бег на результат на 100 м. Игра
13		Русская лапта	Учебная игра.
14		Русская лапта	Учебная игра
15		Русская лапта	Учебная игра
16		Русская лапта	Учебная игра
17		Русская лапта	Учебная игра

Календарно-тематическое планирование

10 класс

2 четверть- 17 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Урок теории Строевая подготовка	Основы знаний по гимнастике. Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения:строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Пепестроения в колонну по 3,4 в движении.
2		Строевая подготовка Акробатика	1.Построение, перестроение, строевой шаг, повороты на месте. 2.Группировки из положения стоя,сидя,лежа, перекаты. Кувырок вперед, назад. 3..Эстафеты
3		Строевая подготовка Акробатика Развитие физических качеств.	1. КУ- повороты на месте, строевой шаг. 2.Кувырки вперед,назад-слитно. Стойка на лопатках(м). «Мост» из положения лежа(д). 3.Развитие силовых способностей. 4. Эстафета
4		Строевая подготовка Акробатика	1.Перестроения, строевой шаг 2.Комбинация акробатическая(д,м) 3. лазание по канату в три приёма.

5	Акробатика Лазание по канату	ОРУ- с гимнастической палкой 1.Кувырками вперед, назад стойка на лопатках(м), «Мост» из пол. Лёжа с поддержкой(д) 2.Лазание по канату в три приема. 3.Эстафета
6	Акробатика Лазание Равновесие	ОРУ- с гимнастической палкой 1.КУ-Акробатика (Д.М) 2.Лазание по канату в три приема 3. Ходьба,бег, прыжки, выпады по бревну(д)
7	Лазание Равновесие Опорный прыжок	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Лазание по канату в три приема 2.Повороты, выпады, соскоки на бревне (д) Расхождение (м) на бревне
8	Лазание Равновесие Оп. Прыжок	ОРУ- на гим. Скамейке 1.Опорный прыжок СП. «ноги врозь», высота 100см-110см. 2.Лазание по канату в три приема. 3.Комбинация на бревне (д)

II Волейбол -10 часов.			
1	Урок-теории	Правила поведения, ТБ на уроках волейбола. Стойки, передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Развитие физического качества:	
2	Прием и передача мяча Подача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2.Нижняя прямая подача мяча. 3Учебная игра бхб. Судейство.	
3	Прием и передача мяча Подача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2.Нижняя прямая подача мяча. 3.Учебная игра бхб. Судейство.	
4	Прием и передача мяча Подача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2.Нижняя прямая подача мяча. 3.Учебная игра бхб. Судейство.	
5	Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- прием и передача мяча сверху и снизу в парах на месте. 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство	
6	Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- подача мяча на технику выполнения 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство	
7	Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- подача мяча на точность выполнения. 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство	

8		Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- подача мяча на точность выполнения. 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
9		Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство

Календарно-тематическое планирование

10 класс

3 четверть- 20 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
I	Баскетбол- 10 часов		
1		Урок-теории.	1.Основы знаний по баскетболу. Повторить правила игры в баскетбол. 2.ОРУ с мячом. 3.Повторить ведение мяча левой правой рукой по прямой, с изменением направления, с изменением отскока мяча. 4.Обуч.вырыванию и выбиванию мяча в парах. 5.Сов. Бросков мяча в кольцо с места, с точек.
2		Ведение мяча Броски в кольцо в движении	1.ОРУ с мячом. 2.Обучение ведению мяча левой правой рукой без зрительного контроля. 3.Сов. Броску мяча в кольцо в движении, после 2 шагов с боку. 4.Броски мяча с точек (по трапеции). 5. Учебная игра 5х5. Судейство.
3		Ведение мяча Броски в кольцо в движении	1.ОРУ с мячом. 2.Совершенствование ведению мяча с изменением направления и скорости. 3.Сов. Броску мяча в кольцо в движении. 4.Учебная игра 5х5. Судейство.
4		Передача мяча	1.КУ- ведение мяча левой,правой рукой без зрительного контроля. 2.Передача мяча в парах на месте и в движении. 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
5		Передача мяча Броски	1.ОРУ- в движении. 2.Сов. Перехвату мяча в передач мяча в парах на месте и в движении. 3.Сов. Штрафных бросков. 4.Учебная игра 5х5. Судейство.
6		Передача мяча Броски	1.Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол.

7		Передача мяча Броски	1.Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол. 2.КУ- Передачи мяча в парах в движении против одного защитника. 3.Учебная игра 5x5. Судейство.
8		Передача мяча Броски	1.Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди. 2.Сов. Передачи мяча в парах в движении против двух защитника. 3.Учебная игра 5x5. Судейство.
9		Развитие физических качеств	Круговая тренировка с элементами баскетбола
10		Игровой урок	1.Проверить умение играть по упрощенным правилам.
11		Игровой урок	Учебная игра
12		Игровой урок	Учебная игра
II Футбол -8 часов.			
1		Урок-теории	Правила поведения, ТБ на уроках Стойки, передвижения игрока.
2		Отработка техники передвижения и владения мячом.	Техника передвижения.
3		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь останавливать мяч.
4		Обучение удару по неподвижному мячу.	Уметь ударять по мячу.
5		Отработка ударов по мячу с различных положений.	Уметь ударять по мячу.
6		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам.	Уметь выполнять ведение мяча.

7		Комбинации из освоенных элементов.	Контроль техники освоенных элементов.
8		Комбинации из освоенных элементов	Контроль техники освоенных элементов.

Календарно - тематическое планирование 10 класс 4 четверть - 14 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1. Основы знаний по предмету. 2. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике (улица). 3. История спорта (легкая атлетика видео фильм), Техника выполнения упражнений норм комплекса ГТО- видеоролик. 4. Выборы физорга..
2		Низкий старт. Прыжки в длину	1. Строевая подготовка. 2. Повторить технику низкого старта, выбегание с низкого старта. 3. Повторить прыжок в длину с места на технику выполнения. 4. Встречная эстафета.
3		Беговые упражнения. Финиширование.	1. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Повторить финиширование. 3. Повторить прыжок в длину с места. 3. Игра «Пятнашки».
4		Бег 30 м.	1. К.У.- бег 30 метров на время. 2. Прыжок в длину с места. 3. Игра «Мяч капитану»
5		Медленный бег. Прыжки в длину с разбега СП. «Согнув ноги»	1. Медленный бег до 5 минут. 2. Сдача теста: прыжок в длину с места на результат. 3. Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги» 3. Игра «Вышибало».
6		Эстафетный бег	1. Сдача теста: челночный бег 3x10 м. 2. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Встречная эстафета.

7/8		Метание тен. мяча Эстафетный бег	1.Сов. метания мяча с разбега. 2.Передача эстафетной палочки 3.Эстафета по кругу
9		Бег 60 м	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП на тренажерах.
10		Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений
11		Русская лапта	Учебная игра
12		Русская лапта	Учебная игра
13		Русская лапта	Учебная игра
14		Русская лапта	Учебная игра

XI класс

Основы знаний

Значение физической культуры в обществе. Основные принципы физического воспитания. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Физическая культура в семье. Утомление во время физической и умственной работы. Переутомление, его признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Строевые упражнения

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Легкая атлетика

Финиш бега на различные дистанции. Бег 60,100 м. Бег 1000 м и до 5 км. Метание гранаты. Челночный бег 10*10 м.

Подвижные игры. Спортивные игры.

Баскетбол – ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; броски мяча в движении; вырывание, выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двусторонняя игра.

Волейбол – прием подачи, первая подача к сетке, вторая передача в зоны 4 и 2, передача через сетку в прыжке, или нападающий удар, прием снизу от удара одной рукой и передачи через сетку (страховка); блокирование нападающего удара и двусторонняя игра.

Кроссовая подготовка

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Кросс до 4 км (девушки), кросс до 6 км (юноши).

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 м, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 2000 м, мин, с				10,00	11,30	12,20
3. Кросс 1000 м, мин, с	3,30	3,40	3,55			
4. Бег 3000 м, мин, с	13,00	15,00	16,30			
5. Прыжок в длину, см	460	420	370	380	340	310
6. Метание гранаты, м	38	32	26	23	18	12
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8			
8. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, раз				25	20	15
9. Кросс 2000 м, мин, с				10,30	12,10	13,10
10. Кросс 3000 м, мин, с	13,30	15,30	16,50			

Содержание программы по физической культуре

1 четверть – 17 часов	2 четверть – 17 часов	3 четверть 20 часов	4 четверть – 14 часов
1. Легкая атлетика с кроссовой подготовкой – 12 часов 2. Подвижная игра «Русская лапта» – 5 часов	1. Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов 2. Волейбол – 9 часов	1. Баскетбол – 12 часов 2. Футбол – 8 часов	1. Легкая атлетика с кроссовой подготовкой – 10 часов 2. Подвижная игра «Русская лапта» - 4 часа

Календарно – тематическое планирование 11 класс 1 четверть - 17 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1. Основы знаний по предмету. 2. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике (улица). 3. История спорта (легкая атлетика видео фильм), Техника выполнения упражнений норм комплекса ГТО-видеоролик.

2	Низкий старт. Прыжки в длину	1.Строевая подготовка. 2.Повторить технику низкого старта, выбегание с низкого старта. 3.Повторить прыжок в длину с места на технику выполнения. 4.Встречная эстафета.
3	Беговые упражнения. Финиширование.	1.Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. 2.Повторить финиширование. 3. Повторить прыжок в длину с места. 3.Игра «Пятнашки».
4	Бег 30 м.	1.К.У.- бег 30 метров на время. 2.Прыжок в длину с места. 3.Игра «Мяч капитану»
5	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега СП. «Согнув ноги»	1.Медленный бег до 5 минут. 2.Сдача теста: прыжок в длину с места на результат. 3.Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги» 3.Игра «Вышибало».
6	Эстафетный бег	1. Сдача теста:челночный бег 3x10 м. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Встречная эстафета.
7/8	Метание тен. мяча Эстафетный бег	1.Сов. метания мяча с разбега. 2.Передача эстафетной палочки 3.Эстафета по кругу
9	Бег 60 м	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП на тренажерах.
10	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений
11	Равномерный бег 10 мин чередование бега с ходьбой.	Равномерный бег.
12	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м (к).	Высокий и низкий старт. Бег на результат на 100 м. Игра
13	Русская лапта	Учебная игра.
14	Русская лапта	Учебная игра
15	Русская лапта	Учебная игра

16		Русская лапта	Учебная игра
17		Русская лапта	Учебная игра

Календарно-тематическое планирование

11 класс

2 четверть- 17 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Урок теории Строевая подготовка	Основы знаний по гимнастике. Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Пестроения в колонну по 3,4 в движении.
2		Строевая подготовка Акробатика	1. Построение, перестроение, строевой шаг, повороты на месте. 2. Группировки из положения стоя, сидя, лежа, перекаты. Кувырок вперед, назад. 3. Эстафеты
3		Строевая подготовка Акробатика Развитие физических качеств.	1. КУ- повороты на месте, строевой шаг. 2. Кувырки вперед, назад-слитно. Стойка на лопатках(м). «Мост» из положения лежа(д). 3. Развитие силовых способностей. 4. Эстафета
4		Строевая подготовка Акробатика	1. Перестроения, строевой шаг 2. Комбинация акробатическая(д,м) 3. лазание по канату в три приёма.
5		Акробатика Лазание по канату	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Кувырки вперед, назад стойка на лопатках(м), «Мост» из пол. Лежа с поддержкой(д) 2. Лазание по канату в три приема. 3. Эстафета
6		Акробатика Лазание Равновесие	ОРУ- с гимнастической палкой 1. КУ-Акробатика (Д.М) 2. Лазание по канату в три приема 3. Ходьба, бег, прыжки, выпады по бревну(д)
7		Лазание Равновесие Опорный прыжок	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Лазание по канату в три приема 2. Повороты, выпады, соскоки на бревне (д) Расхождение (м) на бревне

8	Лазание Равновесие Оп. Прыжок	ОРУ- на гим. Скамейке 1.Опорный прыжок СП. «ноги врозь», высота 100см-110см. 2.Лазание по канату в три приема. 3.Комбинация на бревне (д)
---	-------------------------------------	---

II Волейбол -10 часов.		
1	Урок-теории	Правила поведения, ТБ на уроках волейбола. Стойки, передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Развитие физического качества:
2	Прием и передача мяча Подача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2.Нижняя прямая подача мяча. 3.Учебная игра бхб. Судейство.
3	Прием и передача мяча Подача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2.Нижняя прямая подача мяча. 3.Учебная игра бхб. Судейство.
4	Прием и передача мяча Подача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2.Нижняя прямая подача мяча. 3.Учебная игра бхб. Судейство.
5	Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- прием и передача мяча сверху и снизу в парах на месте. 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
6	Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- подача мяча на технику выполнения 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
7	Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- подача мяча на точность выполнения. 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
8	Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- подача мяча на точность выполнения. 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
9	Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство

Календарно-тематическое планирование

11 класс

3 четверть- 20 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
I	Баскетбол- 10 часов		
1		Урок-теории.	1.Основы знаний по баскетболу. Повторить правила игры в баскетбол. 2.ОРУ с мячом. 3.Повторить ведение мяча левой правой рукой по прямой, с изменением направления, с изменением отскока мяча. 4.Обуч.вырыванию и выбиванию мяча в парах. 5.Сов. Бросков мяча в кольцо с места, с точек.
2		Ведение мяча Броски в кольцо в движении	1.ОРУ с мячом. 2.Обучение ведению мяча левой правой рукой без зрительного контроля. 3.Сов. Броску мяча в кольцо в движении, после 2 шагов с боку. 4.Броски мяча с точек (по трапеции). 5. Учебная игра 5х5. Судейство.
3		Ведение мяча Броски в кольцо в движении	1.ОРУ с мячом. 2.Совершенствование ведению мяча с изменением направления и скорости. 3.Сов. Броску мяча в кольцо в движении. 4.Учебная игра 5х5. Судейство.
4		Передача мяча	1.КУ- ведение мяча левой,правой рукой без зрительного контроля. 2.Передача мяча в парах на месте и в движении. 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
5		Передача мяча Броски	1.ОРУ- в движении. 2.Сов. Перехвату мяча в передач мяча в парах на месте и в движении. 3.Сов. Штрафных бросков. 4.Учебная игра 5х5. Судейство.
6		Передача мяча Броски	1.Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол.
7		Передача мяча Броски	1.Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол. 2.КУ- Передачи мяча в парах в движении против одного защитника. 3.Учебная игра 5х5. Судейство.

8		Передача мяча Броски	1.Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди. 2.Сов. Передачи мяча в парах в движении против двух защитника. 3.Учебная игра 5х5. Судейство.
9		Развитие физических качеств	Круговая тренировка с элементами баскетбола
10		Игровой урок	1.Проверить умение играть по упрощенным правилам.
11		Игровой урок	Учебная игра
12		Игровой урок	Учебная игра
II	Футбол -8 часов.		
1		Урок-теории	Правила поведения, ТБ на уроках Стойки, передвижения игрока.
2		Отработка техники передвижения и владения мячом.	Техника передвижения.
3		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь останавливать мяч.
4		Обучение удару по неподвижному мячу.	Уметь ударять по мячу.
5		Отработка ударов по мячу с различных положений.	Уметь ударять по мячу.
6		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам.	Уметь выполнять ведение мяча.
7		Комбинации из освоенных элементов.	Контроль техники освоенных элементов.
8		Комбинации из освоенных элементов	Контроль техники освоенных элементов.

**Календарно - тематическое планирование 11 класс
4 четверть - 14 часов**

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Лёгкая атлетика. Правил а ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1. Основы знаний по предмету. 2. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике (улица). 3. История спорта (легкая атлетика видео фильм), Техника выполнения упражнений норм комплекса ГТО- видеоролик. 4. Выборы физорга..
2		Низкий старт. Прыжки в длину	1. Строевая подготовка. 2. Повторить технику низкого старта, выбегание с низкого старта. 3. Повторить прыжок в длину с места на технику выполнения. 4. Встречная эстафета.
3		Беговые упражнения. Финиширование.	1. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Повторить финиширование. 3. Повторить прыжок в длину с места. 3. Игра «Пятнашки».
4		Бег 30 м.	1.К.У.- бег 30 метров на время. 2. Прыжок в длину с места. 3. Игра «Мяч капитану»
5		Медленный бег. Прыжки в длину с разбега СП. «Согнув ноги»	1. Медленный бег до 5 минут. 2.Сдача теста: прыжок в длину с места на результат. 3. Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги» 3. Игра «Вышибало».
6		Эстафетный бег	1. Сдача теста: челночный бег 3х10 м. 2. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Встречная эстафета.
7/8		Метание тен. мяча Эстафетный бег	1. Сов. метания мяча с разбега. 2. Передача эстафетной палочки 3. Эстафета по кругу
9		Бег 60 м	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП на тренажерах.
10		Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений
11		Русская лапта	Учебная игра

12		Русская лапта	Учебная игра
13		Русская лапта	Учебная игра
14		Русская лапта	Учебная игра

